

## Lebensmittel - PRAL Werte

Mithilfe der PRAL-Werte\* können Sie die geschätzte Säurebelastung einzelner Lebensmittel erkennen. Wir haben Ihnen die wichtigsten 20 der überwiegend basischen (hoher negativer Wert) und säurehaltigen Lebensmittel (hoher positiver Wert) zusammengefasst und bieten Ihnen einen Überblick über basische Genussmittel.

Überwiegend säurehaltig		Überwiegend basisch		Basischer Genuss	
Parmesan	34,2	Spinat	-14,0	Feigen getrocknet	-18,1
Schmelzkäse	28,7	Petersilie	-12,0	Rosinen	-21,0
Eigelb	23,4	Fenchel	-7,9	Rotwein	-2,4
Gouda	18,6	Grünkohl	-7,8	Weisswein, trocken	-1,2
Camembert	14,6	Rucola	-7,5	Haselnüsse	-2,8
Reis ungeschält	12,5	Schwarze Johannisbeeren	-6,5	Datteln	-13,0
Salami	11,6	Bananen	-5,5		
Quark	11,1	Feldsalat	-5,0		
Forelle, braun, gedämpft	10,8	Karotten	-4,9		
Haferflocken	10,7	Aprikosen	-4,8		
Leberwurst	10,6	Zucchini	-4,6		
Spätzle	9,4	Kiwi	-4,1		
Rumpsteak	8,8	Blumenkohl	-4,0		
Hühnerfleisch	8,7	Kartoffeln	-4,0		
Hirse (ganzes Korn)	8,6	Kirschen	-3,6		
Weizenvollkornmehl	8,2	Auberginen	-3,4		
Schweinefleisch	7,9	Tomaten	-3,1		
Rindfleisch	7,8	Bohnen	-3,1		
Erdnüsse	8,3	Orangensaft, ungesüßt	-2,9		
Vollkornspaghetti	7,3	Tafelwasser	-0,1		

\*PRAL bedeutet "potential renal acid load". Der Wert betrachtet die potentielle, die Niere betreffende Säurelast, angegeben pro 100 g Lebensmittel in mEq (Stoffmengeneinheit von chemischen Substanzen). Die Darstellung basiert auf einer Studie von Prof. Thomas Remer und Dr. Friedrich Manz (1995).